



CORONA-GYMNASTIKPROGRAMM

Programm gültig ab 08.06.2020 bis vorauss. 26.07.2020

Aktuelle Informationen immer auf www.tsjahn.de

Ansprechpartner: Kristin Eichler (Mail an mitgliederbetreuung@tsjahn.de)

UPDATE: 23.06.2020

Montag			Donnerstag		
10:00 - 10:55	GH	Fitness für 50+	09:40 - 10:40	GH	Wirbelsäule
10:00 - 11:00	FG	Nordic Walking (nur 60 Min)	10:50 - 11:50	GH	Fatburner
11:05 - 12:05	GH	Ausgleichsgymn.	17:15 - 18:00	MZH	Bauch-Po (neue Uhrzeit)
10:35 - 11:35	KH	Pilates	17:55 - 18:55	outdoor	Outdoor-Fitness (neu)
11:45 - 12:45	KH	ZUMBA® Gold (anderer Raum)	18:10 - 18:55	MZH	Fitnessgymnastik
16:55 - 17:35	GH	Fitnessgymnastik	19:05 - 19:50	MZH	Wirbelsäule
17:00 - 18:00	MZH	Rückenfit	20:00 - 21:00	MZH	Jahn-Bootcamp
17:45 - 18:25	GH	Wirbelsäule	Freitag		
18:00 - 19:00	ONLINE	Online Bodystyling (Michi)	09:30 - 10:15	GH	Wirbelsäule
18:40 - 19:40	MZH	ZUMBA®	10:25 - 11:25	GH	Power-Ausgleichsgymn.
19:50 - 20:50	MZH	Modern Dance (nur 60Min)	10:20 - 11:20	KH	Osteo./Rehasport (Anmeldung!)
Dienstag			11:30 - 12:25	KH	Sanfte Gymnastik für Frauen
09:50 - 10:45	GH	Ausgleichsgymnastik	12:35 - 14:00	KH	Ballsport für 50+
10:50 - 11:45	KH	Bodystyling	17:05 - 18:05	MZH	Fatburner
10:55 - 11:55	GH	ZUMBA®	18:30 - 19:00	ONLINE	ONLINE Power-Bauch (Bettina)
11:55 - 12:55	KH	Sanfte Gymnastik für Frauen	18:15 - 19:15	MZH	Fatburner
17:00 - 17:45	MZH	Bodystyling (neu)	19:00 - 20:00	ONLINE	ONLINE DANC IT® (Bettina)
17:30 - 18:15	FG	Fit im Park (neu)	Samstag		
17:55 - 18:40	MZH	Bodystyling	09:45 - 10:40	GH	Bodystyling (anderer Raum)
18:00 - 19:00	FG	Lauftreff	10:50 - 11:50	GH	Pilates (anderer Raum)
18:50 - 19:35	GH	Wirbelsäule (dynamisch)	12:10 - 13:10	KH	ZUMBA® (anderer Raum)
18:50 - 19:30	MZH	Stretching	Sonntag		
19:40 - 20:40	MZH	Stepp-Aerobic für Einsteiger	08:30 - 09:30	FG	Lauftreff (ab 21.06.2020)
19:45 - 20:45	FG	Boot Camp (outdoor)	10:00 - 10:55	KH	Step & Style (anderer Raum)
Mittwoch			11:05 - 12:05	KH	Pilates (anderer Raum)
09:00 - 09:55	MZH	ZUMBA®	12:15 - 13:15	KH	ZUMBA® (neu!)
09:30 - 10:15	GH	Wirbelsäule (sanft) (neu)	Raumlegende:		
10:00 - 11:00	FG	Nordic Walking (nur 60 Min)	FG	Freigelände	
10:05 - 11:05	MZH	Functional Workout	GH	Große Halle	
10:25 - 11:10	GH	Wirbelsäule (sanft)	KH	Kleine Halle	
11:15 - 12:15	MZH	Faszien-Pilates	MZH	Mehrzweckhalle	
11:20 - 12:05	GH	Ausgleichsgymnastik	ONLINE	Online-Gymnastik / Google Hangout	
17:20 - 18:05	KH	Fit Forever	Für Probestunden rufen Sie bitte vorab unter 089-915294 an und vereinbaren Sie einen genauen Probestunden-Termin.		
18:00 - 19:00	MZH	ZUMBA® Gold (neue Uhrzeit)			
18:15 - 19:00	KH	Fitnessgymnastik			
18:20 - 19:10	GH	Bauch-Beine-Po			
19:10 - 20:10	KH	ZUMBA® (neue Uhrzeit)			
19:20 - 20:10	GH	Powergymn.+Stretch & Relax			
20:00 - 21:00	ONLINE	ONLINE-PILATES (Isy)			
20:30 - 22:00	KH	Gerätturnen für Erwachsene			

Aufgrund der aktuellen Lage können Sie Ihre Teilnahme an den Gymnastikstunden nur durch vorherige ONLINE-RESERVIERUNG über <https://www.mygympoint.com/> gewährleisten.
Eine telefonische Vorreservierung über die Geschäftsstelle ist NICHT MÖGLICH.